

☆呉汁☆

【分量（4人分）】

豚肉	50g
水煮大豆	25g
こんにゃく	50g
木綿豆腐	70g
にんじん	25g（2cm）
だいこん	70g（2cm）
ごぼう	50g（30cm）
ねぎ	25g（10cm）
無調整豆乳	50g
白みそ	15g（大さじ1弱）
ミックスみそ	25g （大さじ1と小さじ1）
和風だしの素	4g（小さじ1）
水	400ml

※分量は、中学校の量を4人分にしています。



【作り方】

- ① 水煮大豆をすりつぶす。つぶしやすいように、分量外の大豆乳を入れてもいいです。
（給食ではミキサーを使用しています。）
- ② こんにゃくは1cm角の薄切りにし下ゆでする。
- ③ 木綿豆腐を一口大に切る。
- ④ だいこん・にんじんはちょう切りにする。
- ⑤ ごぼうはさがきにする。
- ⑥ ねぎは小口切りにする。
- ⑦ 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑧ 分量外の油をひいた鍋を用意して豚肉を炒める。
- ⑨ 玉ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを加え炒める。
- ⑩ 水と和風だしの素を足し、こんにゃくを入れて煮る。
- ⑪ あくが出てきたらとり除き、野菜が柔らかくなったら豆腐を入れる。白みそ・ミックスみそを加える。
- ⑫ 白みそ・ミックスみそを溶き入れ、①の大豆と無調整豆乳を入れて沸騰直前まで煮る。
- ⑬ ねぎを加えたら火を消す。

※ 給食では、削り節や鶏ガラなどからだしをとっています。
だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。

給食の定番で人気のあるメニューです。大豆を潰し、無調整豆乳で仕上げると学校給食の呉汁になります。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 69kcal

たんぱく質 7.1g

食塩相当量 1.0g

